# COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

• El NÚMERO DE MODELO de la máquina (NETL15900)

• El NOMBRE de la máquina (la caminadora NordicTrack® EXP3000)

• El NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)

• El NÚMERO de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS en las páginas 30 y 31 de este manual)

• La DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de este manual).

NordicTrack es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

Parte No. 163876 R0800A

Impreso en USA © 2000 ICON Health & Fitness, Inc.

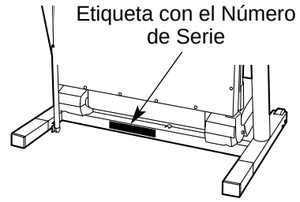
NordicTrack®

# EXP3000

Patente Pendiente

**Núm. de Modelo NETL15900**
**Núm. de Serie _____**

Escriba el número de serie en el espacio de abajo para futuras referencias.



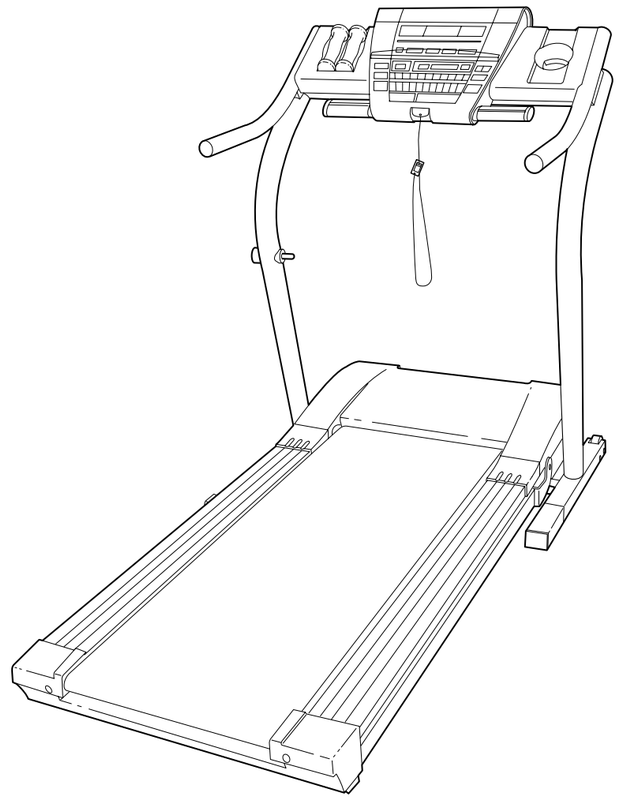

## ¿PREGUNTAS?

**Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.**

## ⚠ PRECAUCIÓN:

**Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.**

# MANUAL DEL USUARIO



**Página de internet**

**www.nordictrack.com**

***nuevos productos, premios, consejos, y mucho más!***

# CONTENIDO


PRECAUCIONES IMPORTANTES . . . . . .2
ANTES DE COMENZAR . . . . . .5
MONTAJE . . . . . .6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES . . . . . .8
COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA . . . . . .25
PROBLEMAS . . . . . .26
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO . . . . . .28
LISTA DE PIEZAS . . . . . .30
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada


Nota: Un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluye en el centro de este manual.

# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la caminadora.**

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**

2. **Use la caminadora solamente como se describe en este manual.**

3. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio libre en la parte trasera. No coloque la caminadora sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la caminadora.**

4. **Al escoger un lugar para la caminadora, asegúrese que el lugar y la posición permitan acceso al enchufe.**

5. **Guarde la caminadora en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

6. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora en todo momento.**

8. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 136 kg o menos.**

9. **Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**

10. **Vista un vestuario apropiado cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias.***

11. **Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 8), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**



| Núm. | Ctd. | Descripción |
|---|---|---|
| 95 | 2 | Rueda |
| 96 | 1 | Insertamiento de la Tapa de Extremo Derecho |
| 97 | 3 | Cojinete |
| 98 | 1 | Terminal de Alambre del Montante Vertical |
| 99 | 5 | Almohadilla de la Base |
| 100 | 13 | Tornillo |
| 101 | 1 | Placa de 3.75" x 6.25" |
| 102 | 2 | Pata de Extensión |
| 103 | 2 | Tapa de Extensión |
| 104 | 2 | Calcomanía de Advertencia de Inclinación |
| 105 | 1 | Amortiguador |
| 106* | 1 | Montaje de la Pata de Extensión |
| 107 | 2 | Tornillo de la Consola de 1 3/4" |
| 108 | 1 | Porta Libros |
| 109 | 1 | Receptáculo |
| 110 | 1 | Marco |
| 111 | 8 | Tornillo de 3/4” |
| 112 | 1 | Sostén |
| 113 | 1 | Alambre Audio de 12" |
| 114 | 1 | Banda para Caminar |
| 115 | 1 | Terminal de Alambre de 15" |
| 116 | 1 | Terminal de Alambre de 20" |
| 117 | 1 | Espaciador de la Perilla del Seguro |
| 118 | 2 | Pesa para las Manos |
| 119 | 2 | Tornillo de Consola de 2" |
| 120 | 1 | Alambre del Interruptor de Lengüeta de 24" |
| 121 | 1 | Arandela de Tensión |
| 122 | 1 | Tornillo del Sujetador Estable |
| 123 | 2 | Espaciador del Aislador |
| 124 | 1 | Tuerca de Tierra |
| 125 | 1 | Arandela de Tierra |

| Núm. | Ctd. | Descripción |
|---|---|---|
| 126 | 1 | Tornillo de Tierra |
| 127 | 2 | Arandela de Pivote de Inclinación |
| 128 | 4 | Tuerca de la Rueda |
| 129 | 1 | Placa de 2.5” x 5.6” |
| 130 | 2 | Cojinete del Motor |
| 131 | 1 | Separador |
| 132 | 1 | Filtro |
| 133 | 1 | Obturador |
| 134 | 1 | Terminal de Alambres del Sensor de Pulso para Pecho |
| 135 | 1 | Alambre de la Tabla de Corriente de 10" |
| # | 2 | Almohadilla Gruesa de Base |
| # | 1 | Alambre Verde/Amarillo de 4”, F/Anillo |
| # | 1 | Alambre Blanco de 10", 2F |
| # | 1 | Alambre Negro de 8”, M/F |
| # | 1 | Alambre Azul de 8”, 2/F |
| # | 1 | Alambre Azul de 4”, 2F |
| # | 1 | Alambre Negro de 4”, 2F |
| # | 1 | Alambre Verde de 8”, F/Anillo |
| # | 1 | Alambre Negro de 4”, M/F |
| # | 1 | Alambre Verde de 7”, M/F |
| # | 1 | Alambre Blanco de 14”, 2F |
| # | 1 | Alambre Blanco de 8”, 2F |
| # | 1 | Alambre Verde/Amarillo de 12”, 2 Anillo |
| # | 1 | Manual del Usuario |

* Incluye todas las piezas que se muestran en la caja.

**Para información acerca del sensor de pulso opcional, vea la página 24.

# Estas piezas no están ilustradas.

# LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo NETL15900

R0800A

Nota: Para identificar las piezas de abajo, refiérase al DIBUJO DE LAS PIEZAS pegado al centro de este manual.

| Núm. | Ctd. | Descripción |
|---|---|---|
| 1 | 2 | Insertamiento del Riel de Soporte para los Pies |
| 2 | 2 | Riel de Soporte para los Pies |
| 3 | 2 | Tornillo de la tapa del Riel de Soporte para los Pies |
| 4 | 1 | Tapa del Riel de Soporte para los Pies izquierdo |
| 5 | 2 | Tornillo del Pivote del Marco |
| 6 | 2 | Espaciador del Pivote del Marco |
| 7 | 1 | Imán |
| 8 | 1 | Polea/Rodillo Delantero |
| 9 | 4 | Tuerca del Pivote del Marco |
| 10 | 1 | Interruptor de Lengüeta/Alambre Sensor |
| 11 | 4 | Tuerca en U |
| 12 | 1 | Sujetador del Interruptor de Lengüeta |
| 13 | 1 | Marco de Levante |
| 14 | 1 | Arandela Estrella |
| 15* | 1 | Montaje del Sujetador Estable |
| 16 | 1 | Motor/Polea/Volante/Ventilador |
| 17 | 1 | Brazo del Sujetador Estable |
| 18 | 1 | Correa del Motor |
| 19 | 1 | Polea del Sujetador Estable |
| 20 | 1 | Tornillo de Tensión |
| 21 | 1 | Tornillo del Motor de Inclinación |
| 22 | 2 | Tornillo del Motor |
| 23 | 1 | Cubierta |
| 24 | 1 | Tornillo Corto del Motor de Inclinación |
| 25 | 4 | Protector Plástico |
| 26 | 1 | Tabla de Corriente con Sujetadores |
| 27 | 9 | Tornillo de las Piezas Eléctricas |
| 28 | 1 | Espaciador de la Polea |
| 29 | 1 | Control |
| 30 | 1 | Placa de lo Electrónico |
| 31 | 1 | Terminal de Alambre de 8" |
| 32 | 1 | Tornillo de Ajuste del Rodillo Delantero |
| 33* | 1 | Montaje del Seguro |
| 34 | 3 | Arandela del Rodillo |
| 35 | 1 | Tuerca del Rodillo Delantero |
| 36 | 1 | Motor de Inclinación |
| 37 | 1 | Pare del Motor de Inclinación |
| 38 | 1 | Charola Ventral |
| 39 | 2 | Tornillo (Largo) de la Charola Ventral |
| 40 | 2 | Calcomanía de Estática |
| 41 | 1 | Corta Circuitos |
| 42 | 1 | Juego del Cable Eléctrico |
| 43 | 1 | Interruptor de Prender./Apagar |
| 44 | 1 | Insertamiento de la Tapa de Extremo Izquierdo |
| 45 | 4 | Tornillo de la Guía de la Correa |
| 46 | 1 | Guía de la Correa |
| 47 | 4 | Aislador |
| 48 | 1 | Resorte Sujetador Estable |
| 49 | 16 | Ajustador |
| 50 | 1 | Charola Ventral |
| 51 | 1 | Tapa del Riel de Soporte para los Pies Derecho |
| 52 | 1 | Plataforma para Caminar |
| 53 | 6 | Tornillo de la Plataforma |
| 54 | 2 | Tornillo Trasero de la Plataforma |
| 55 | 2 | Aislador Trasero |
| 56 | 14 | Tornillo de Tierra/Tornillo del Control |
| 57 | 1 | Alambre de Tierra |
| 58 | 1 | Tapa de Extremo |
| 59 | 2 | Tornillo de Ajuste del Rodillo Trasero |
| 60 | 1 | Calcomanía de Advertencia |
| 61 | 1 | Llave "L" |
| 62 | 1 | Rodillo Trasero |
| 63** | 1 | Tirante del Sensor de Pulso para el Pecho Opcional |
| 64** | 1 | Sensor de Pulso para el Pecho Opcional |
| 65 | 2 | Espaciador de la Baranda |
| 66 | 1 | Baranda |
| 67 | 4 | Sujetador de Tapa de Extremo |
| 68 | 1 | Perilla del Seguro |
| 69 | 1 | Montante Vertical |
| 70 | 1 | Manga de la Perilla del Seguro |
| 71 | 1 | Resorte |
| 72 | 1 | Collar del Pasador |
| 73 | 1 | Sujetador del Pasador |
| 74 | 1 | Pasador |
| 75 | 4 | Cojinete de la Baranda |
| 76 | 1 | Montaje del Pulso |
| 77 | 4 | Arandela de la Baranda |
| 78 | 4 | Tornillo de la Baranda |
| 79 | 2 | Tapa de Extremo del Montante Vertical |
| 80 | 1 | Tuerca de la Polea |
| 81 | 1 | Base de la Consola |
| 82 | 1 | Consola |
| 83 | 2 | Tornillo (Corto) de la Charola Ventral |
| 84 | 1 | Llave/Sujetador |
| 85 | 1 | Alambre de 10' de iFit.com |
| 86 | 1 | Toma Corriente |
| 87 | 4 | Tapa de Extremo de la Baranda |
| 88 | 1 | Parte de atrás de la Consola |
| 89 | 1 | Fajilla Ajustable |
| 90 | 8 | Tornillo de la Consola de 1" |
| 91 | 1 | Abrazadera de la Fajilla |
| 92 | 1 | Fajilla de 8" |
| 93 | 2 | Tornillo del Pivote de Levante |
| 94 | 2 | Tornillo de la Rueda |



**12. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**

**13. Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**

**14. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su caminadora si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la caminadora no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 5 si la caminadora no está funcionando correctamente.)**

**15. Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la caminadora.**

**16. La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

**17. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**

**18. El usar las pesas de mano y no sostener las barandas puede peligrar su habilidad de mantener el balance. Las pesas de mano se deben usar solo por usuarios con experiencia.**

**19. Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar cuando la caminadora no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el interruptor de prender/apagar.)**

**20. No trate de levantar, bajar, o mover la caminadora hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA en la página 25.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la caminadora.**

**21. No cambie la inclinación de la caminadora colocando objetos debajo de la caminadora.**

**22. Cuando pliegue o mueva la caminadora, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.**

**23. Al usar los discos compactos y videos de iFit.com, un sonido electrónico "pío" le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la caminadora está por cambiar. Siempre escuche por el sonido "pío" y esté preparado para los cambios en velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación puede cambiar antes que el entrenador personal describe el cambio.**

**24. Al usar los discos compactos y videos de iFit.com, usted puede cambiar manualmente los ajustes de la velocidad e inclinación en cualquier momento presionando los botones de velocidad e inclinación. Sin embargo, al escuchar el próximo "pío", la velocidad e/o inclinación cambiará al próximo ajuste del programa del disco compacto o video.**

**25. Siempre quite los discos compactos y videos de iFit.com de su tocador de discos compactos o Videograbadora cuando no los estén usando.**

**26. Inspeccione y apriete todas las piezas de la caminadora regularmente.**

**27. Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.**

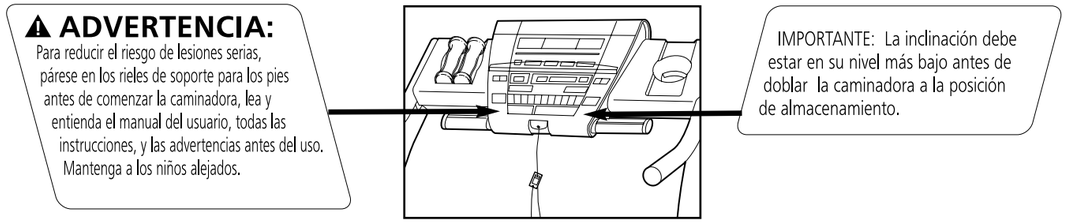
**28. PELIGRO: Siempre Desconecte el cable eléctrico antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

**29. Esta caminadora está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de aquiler o institucional.**

## GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

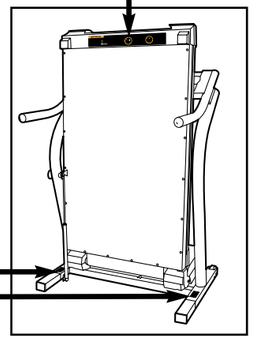
**⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.**

**Refiérase a los dibujos de abajo. Localice las calcomanías indicadas en la caminadora. Note que el texto en las calcomanías están en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluyen las calcomanías, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo (vea la portada de este manual). Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.**


⚠ ADVERTENCIA:
Para reducir el riesgo de lesiones serias, párese en los rieles de soporte para los pies antes de comenzar la caminadora, lea y entienda el manual del usuario, todas las instrucciones, y las advertencias antes del uso. Mantenga a los niños alejados.
IMPORTANTE: La inclinación debe estar en su nivel más bajo antes de doblar la caminadora a la posición de almacenamiento.

⚠ ADVERTENCIA: Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
• Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la caminadora se mueva o se guarde.
• Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la caminadora a la posición de almacenamiento.
• Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la caminadora.
• Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la caminadora.
• Pare si se siente débil, mareado, o corto de aire.
• Nunca permita a niños en o alrededor de la caminadora.
• Quite la llave cuando no esté en uso.
• Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
• Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
• Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
• Siempre use zapatos atléticos mientras opere la caminadora.

Note: Esta calcomanía se muestra a 38% de su tamaño actual.






## SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTOS

La forma correcta para algunos estiramientos básicos se muestra a la derecha. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

### 1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

### 2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS

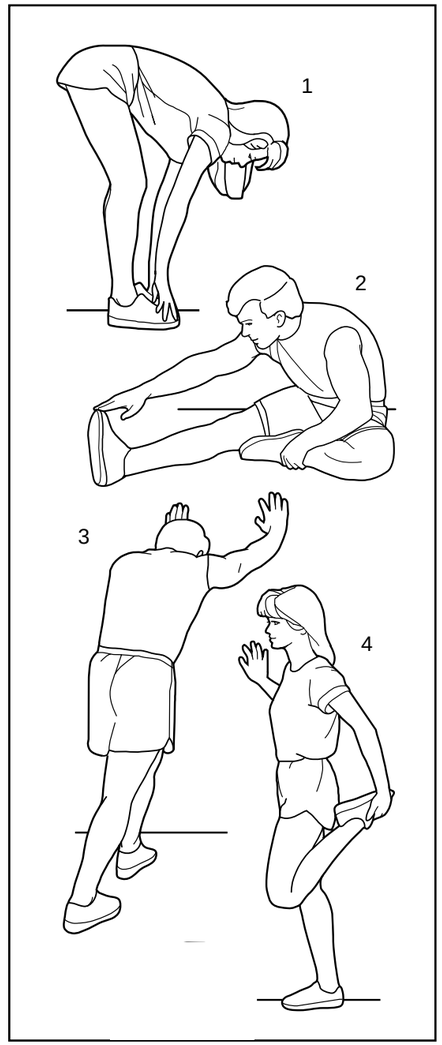
Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

### 3. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

### 4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



# GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

**⚠AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.**

**El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.**

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde–éstas son solo unas recomendaciones generales solamente. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

**INTENSIDAD DEL EJERCICIO**

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

HEART RATE TRAINING ZONES

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| AEROBIC | 165 | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 |
| MAX FAT BURN | 145 | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 103 |
| FAT BURN | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 | 90 |
| Age | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 |

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad cerca de la parte de abajo del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los dos números que se hallan arriba de su edad. Los dos números son su “zona de entrenamiento.” Los dos números más bajos son unos ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa (Fat Burn); el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio aeróbico (Aerobic).

Para medir su ritmo cardíaco mientras hace sus ejercicios, use el sensor de pulso en la baranda.

**Quemar Grasa**

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa *calorías de los hidratos de carbono* que son fácilmente accesibles como energía. Solo despues de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento. Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad y la inclinación de la caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

**Ejercicio Aeróbico**

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

**GUÍA DE ENTRENAMIENTO**

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

**Calentamiento—**Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

**Zona de Ejercicio de Entrenamiento—**Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

**Enfriamiento—**Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

**FRECUENCIA DEL EJERCICIO—**Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

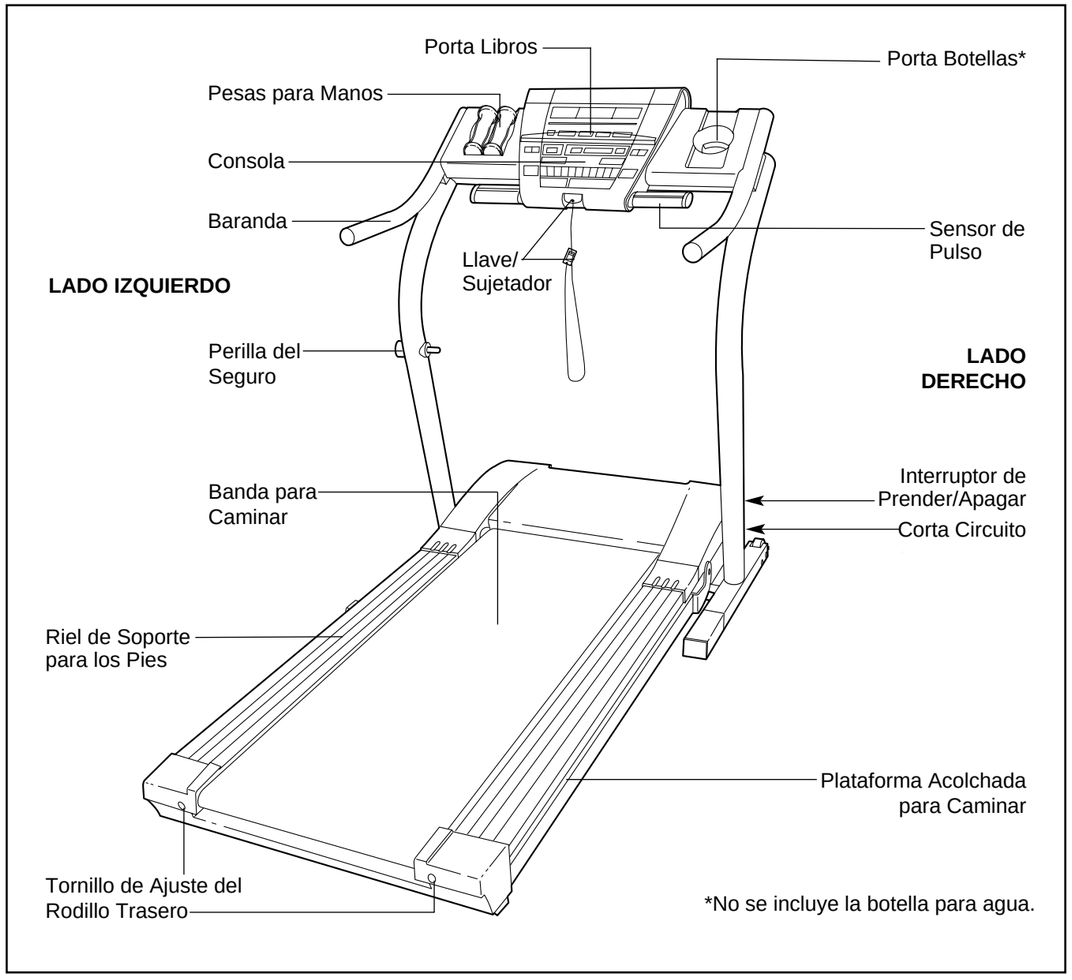


# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la caminadora NordicTrack® EXP3000. La EXP3000 caminadora combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la caminadora se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras caminadoras.

**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora.** Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la caminadora. El número del modelo de la caminadora es NETL15900. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



# MONTAJE

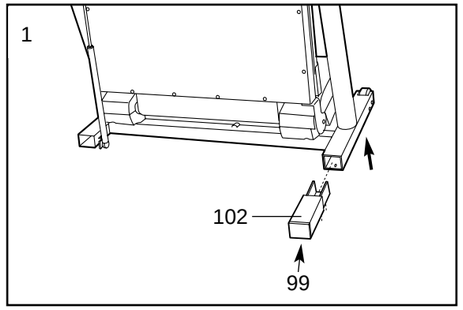
**El montaje requiere dos personas.** Coloque la caminadora en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje esté completo. **El montaje requiere la llave "L" incluida , y su propio destornillador estrella y un cortador de alambres .**

**Si usted tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.**
Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la caminadora está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la caminadora. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

1. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante la caminadora a la posición vertical.

   Mientras que la otra persona ladea la caminadora a un lado y la sostiene, inserte una de las Patas de Extensión (102) en la caminadora como se muestra. Asegúrese que la Pata de Extensión esté volteada de tal manera que la Almohadilla de la Base (99) esté en la parte de abajo.

   A continuación, ladee la caminadora al otro lado e inserte la otra Pata de Extensión (que no se muestra) de la misma manera. Baje el lado de la caminadora tal manera que las dos Patas de Extensión (102) estén descansando plenamente en el suelo.

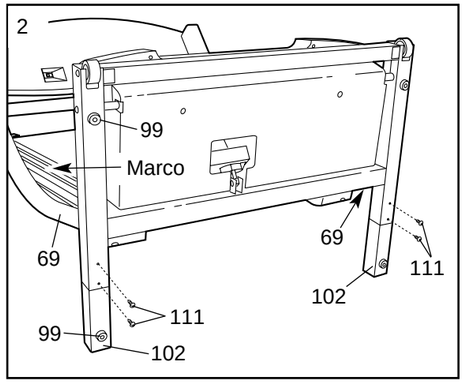



2. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente baje el marco de la caminadora y entonces ladee los Montantes Verticales (69) abajo como se muestra. **Asegúrese que las Patas de Extensión (102) se mantengan en los Montantes Verticales.**

   Coloque cada Pata de Extensión (102) con dos Tornillos de 3/4" (111) como se muestra.

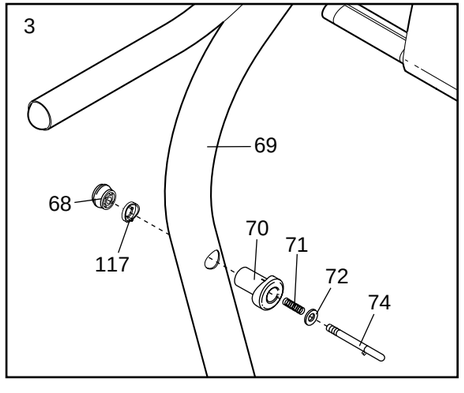
   Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee los Montante Verticales (69) de regreso a la posición vertical.

   Nota: Una Almohadilla de la Base (99) de reemplazo puede estar incluida. Use la Almohadilla extra si una llegue a desgastarse o necesita ser reemplazada.




3. Presione la Manga de la Perilla del Seguro (70) dentro del Montante Vertical izquierdo (69).

   Asegúrese que el Collar del Pasador (72) y el Resorte (71) estén en el Pasador. Inserte el Pasador en el Montante Vertical izquierdo (69). Presione el Espaciador de la Perilla del Seguro (117) en el Montante Vertical izquierdo. Apriete la Perilla del Seguro (68) al Pasador.

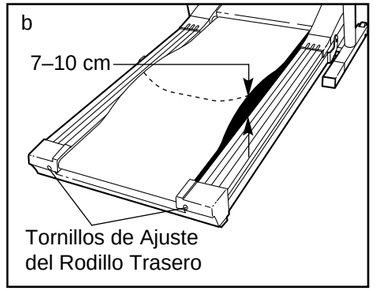





**PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella**

**SOLUCIÓN:** a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

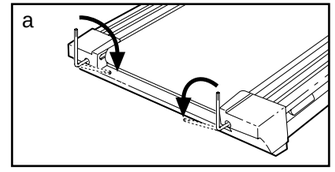
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su caminadora puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 7 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



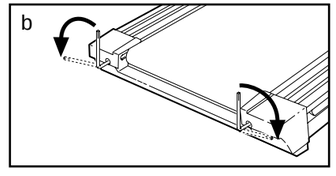

c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su caminadora.

**PROBLEMA: La banda está decentrada**

**SOLUCIÓN:** a. **Si la banda se ha movido a la izquierda**, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire el tornillo de ajuste del rodillo izquierdo en el sentido de las agujas del reloj, y el tornillo derecho en el sentido opuesto de las agujas del reloj 1/4 dé vuelta cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y haga andar la caminadora por algunos minutos. Repítalo hasta que la banda esté centrada.

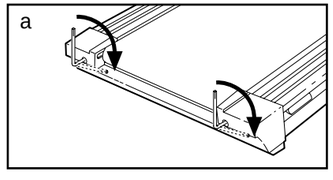



b. **Si la banda se ha movido a la derecha**, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire el tornillo de ajuste del rodillo izquierdo en el sentido opuesto de las agujas del reloj, y el tornillo derecho en el sentido de las agujas del reloj, 1/4 dé vuelta cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la caminadora por algunos minutos. Repítalo hasta que la banda esté centrada.




**PROBLEMA: La banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella**

**SOLUCIÓN:** a. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 7 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.




**PROBLEMA: La inclinación de la caminadora no cambia correctamente o no cambia cuando los discos compactos y videos de iFit.com se tocan**

**SOLUCIÓN:** a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. **Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave.** Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La caminadora automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto volverá a calibrar la inclinación.

# PROBLEMAS

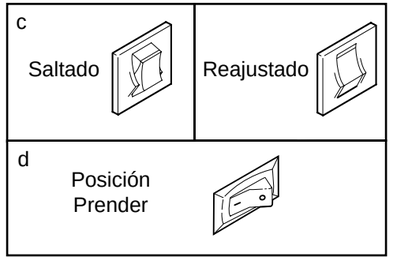
**La mayoría de los problemas con su caminadora se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo.**

**PROBLEMA: La Caminadora no se enciende**

**SOLUCIÓN:** a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un enchufe de base con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 8.) Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente. Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con GFCI (Corta Circuitos de Prueba de Tierra).

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el corta circuito que se encuentra en el marco cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el corta circuito ha saltado. Para reajustar el corta circuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.




d. Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la caminadora cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.

**PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso**

**SOLUCIÓN:** a. Inspeccione el corta circuito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea c. arriba). Si el corta circuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado.

c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

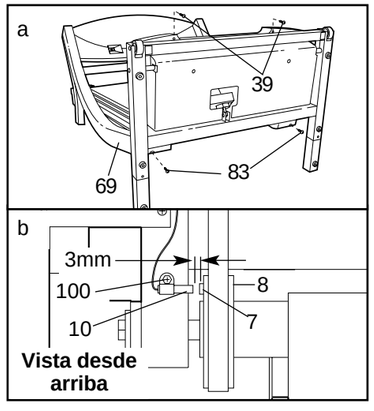
d. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender.

e. Si la caminadora todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su caminadora.

**PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente**

**SOLUCIÓN:** a. Quite la llave de la consola y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Cuidadosamente ladee la caminadora hacia abajo como se muestra en el dibujo a. Quite los Tornillos (39, 83) de la cubierta. Suba los Montantes Verticales (69) y cuidadosamente quite la cubierta.

b. Localice el Interruptor de Lengüeta (10) y el Imán (7) en el lado izquierdo de la Polea (8). Gire la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (100) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la caminadora por algunos minutos para comprobar que la lectura es correcta.

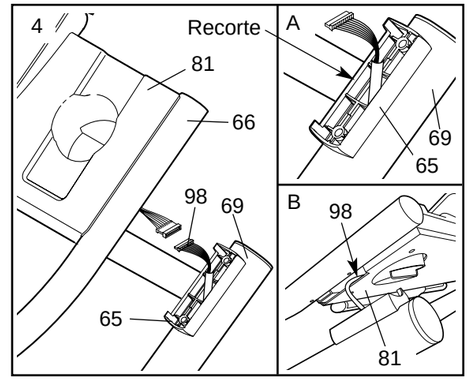





4. Coloque uno de los Espaciadores de la Baranda (65) en el Montante Vertical derecho (69) como se muestra, con el recorte hacia la caminadora (vea el dibujo del recuadro A). Jale el Terminal de Alambres del Montante Vertical (98) arriba a través del Espaciador de la Baranda. Coloque el otro Espaciador de la Baranda en el Montante Vertical izquierdo (que no se muestra).

   Pídale a otra persona que sostenga las Barandas (66) cerca de los Montantes Verticales como se muestra. Conecte el Terminal de Alambres del Montante Vertical (98) a los alambres que se extienden de la Baranda derecha. Inserte los conectadores y el Terminal de Alambres del Montante Vertical (98) en el orificio y la Base de la Consola (81) (vea el dibujo del recuadro B).

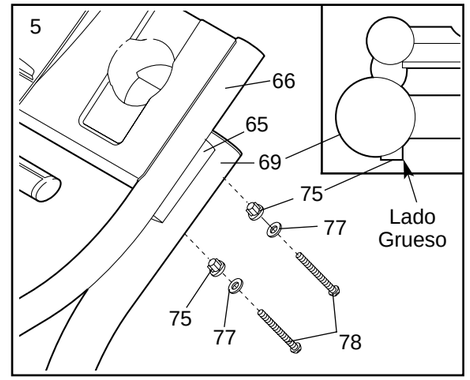
   Tenga cuidado de no pellizcar el Terminal de Alambres del Montante Vertical (98) mientras que usted coloque las Barandas (66) en los Espaciadores de la Baranda (65).



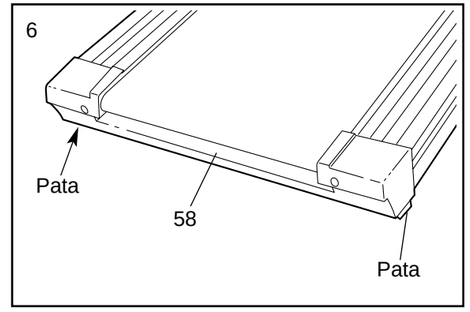

5. Inserte dos Cojinetes de Baranda (75) dentro del Montante Vertical derecho (69). Dé vuelta a los Cojinetes de Baranda de tal manera que queden en el Montante Vertical con los lados gruesos de los Cojinetes hacia adentro de la caminadora como se muestra en el dibujo del recuadro.

   Inserte dos Tornillos de Baranda (78) con Arandelas de Baranda (77) dentro de los Cojinetes de Baranda (75), el Montante Vertical derecho (69), y el Espaciador de la Baranda derecha (65). Levante la Baranda derecha (66) para alinear los Tornillos con los orificios en la Baranda. A continuación enrosque dos Tornillos en la Baranda (66). **No apriete los Tornillos todavía.**

   Conecte la Baranda izquierda (que no se muestra) de la misma manera. Apriete los cuatro Tornillos de la Baranda (78).




6. Mire la Tapa de Extremo (58). Si la pata izquierda o derecha en la Tapa de Extremo no toca el suelo, las almohadillas gruesas de base incluidas deben estar conectadas a la caminadora como se describe abajo.




   Refiérase al paso 2 del montaje. Baje el marco de la caminadora y los Montantes Verticales (69) como se muestra. Si la pata **izquierda** de la Tapa de Extremo (58) estaba arriba del suelo, quite las dos Almohadillas de Base (99) del Montante Vertical **derecha** (69). Conecte las almohadillas gruesas de base incluidas al Montante Vertical. Si el lado **derecho** de la Tapa de Extremo estaba arriba del suelo, conecte las almohadillas gruesas de base al Montante Vertical **izquierdo**.

   Nota: Si cualquier lado de la Tapa de Extremo (58) se sube del suelo cuando la caminadora se usa, conecte las almohadillas gruesas de base como se describe.

7. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la caminadora.** Nota: si hay una hoja clara de plástico en la cara de la calcomanía de la cubierta y de la calcomanía de la “ComforTrack”, quítela. Mantenga la llave “L” incluida en un lugar seguro. La Llave “L” se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 27). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la caminadora.

# FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

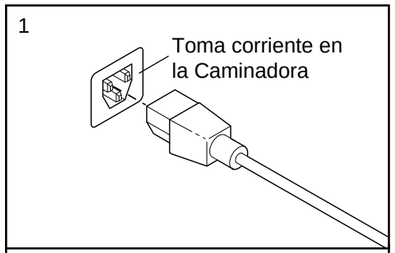
**LA BANDA PARA CAMINAR "PERFORMANT LUBE"™**

Su caminadora tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

**INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA**

Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.

**Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la caminadora. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Nota: En Italia, un adaptador (no incluido) se debe usar entre el cable eléctrico y el toma corriente. Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con GFCI (Corta Circuitos de Prueba de Tierra).**

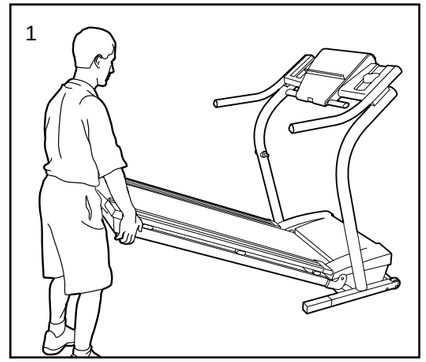



**⚠PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.**



# COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA

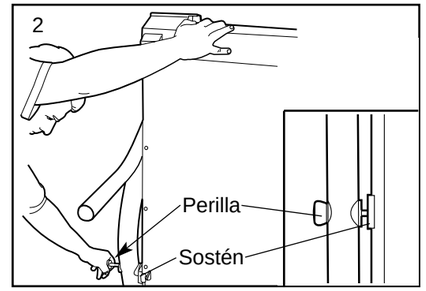
**COMO PLEGAR LA CAMINADORA PARA ALMACENAMIENTO**




**Antes de plegar la caminadora, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la caminadora puede ser permanentemente dañada. A continuación, desconecte el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.**

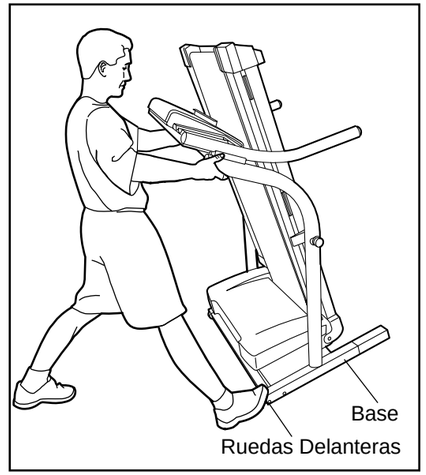
1. Sostenga la caminadora con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sostenga la caminadora firmemente. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro a la izquierda y sosténgalo. Levante la caminadora hasta que el pasador esté alineado con el orificio en el sostén. Inserte el pasador en el sostén. **Asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el sostén.**




**Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.**

**COMO MOVER LA CAMINADORA**




Antes de mover la caminadora, convierta la caminadora a posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el pasador en la perilla del seguro esté insertada en la ranura en el sostén.**

1. Sostenga la caminadora como se muestra y coloque un pie contra una rueda.

2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Nunca mueva la caminadora sin inclinarla hacia atrás antes. Para reducir el riesgo de lesión, tome extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.

**COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA EL USO**

1. Refiérase al dibujo 2 arriba. Sostenga el extremo superior de la caminadora con su mano derecha como se muestra. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Ladee la caminadora hacia abajo hasta que el marco pase el pasador en la perilla del seguro. Nota: Puede ser necesario empujar la baranda a un lado un poco.

2. Refiérase al dibujo 1 arriba. Sostenga la caminadora firmemente con las dos manos, y baje la caminadora al piso. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**

**9 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.**

Párese en los rieles de soporte para los pies y asegúrese que la inclinación esté al 1%. **La inclinación tiene que estar al 1% cuando la caminadora se suba a la posición de almacenamiento.** A continuación quite la llave de la consola y póngala en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se man tienen prendidos después que la llave se quite, la consola está en la función "demo". Refiérase a la sección de abajo y apague la función "demo".**

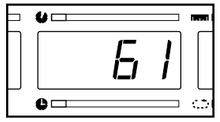
Cuando termine de usar la caminadora, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar y desenchufe el cable eléctrico.

## LA FUNCIÓN INFORMACIÓN/FUNCIÓN DEMO

La consola ofrece una función información que mantiene un número total de horas que la caminadora ha operado y el número total de millas que la banda para caminar se ha movido. La función información también le permite cambiar la consola de millas por hora a kilómetros por hora. Además la función información le permite prender y apagar la función demo.

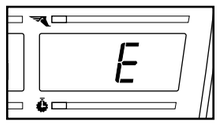
Para seleccionar la función información, sostenga presionado el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Cuando la función información se selecciona, la siguiente información se muestra:

La pantalla de Tiempo mostrará el número total de horas acumuladas en la caminadora.




La pantalla de Distancia/ Vuelta mostrará el número total de millas acumuladas.

Una “E” para millas (Inglesas) o una “M” para kilómetros (métricos), aparecerá en la pantalla de Velocidad/Pace. Presione el botón de Velocidad △ para cambiar la unidad de medir.



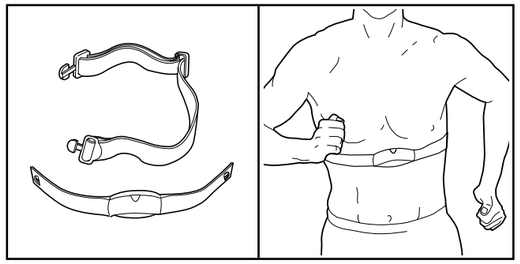

**IMPORTANTE: La pantalla de Ritmo Cardíaco/Calorías debe estar en blanco.** Si una “d” aparece en la pantalla, la consola está en la función “demo”. Esta función está hecha solo para usar mientras que la caminadora esté en exhibición en la tienda. Cuando la consola esté en la función demo, el cable eléctrico se puede enchufar, la llave se puede quitar de la consola, y las pantallas e indicadores en la consola se prenderán automáticamente en una sucesión preajustada aunque los botones en la consola no operarán. **Si una “d” aparece en la pantalla del Ritmo Cardíaco/ Calorías cuando la función información se seleccione, presione el botón de VELOCIDAD ▽ de manera que la pantalla del Ritmo Cardíaco/Calorías esté en blanco.**



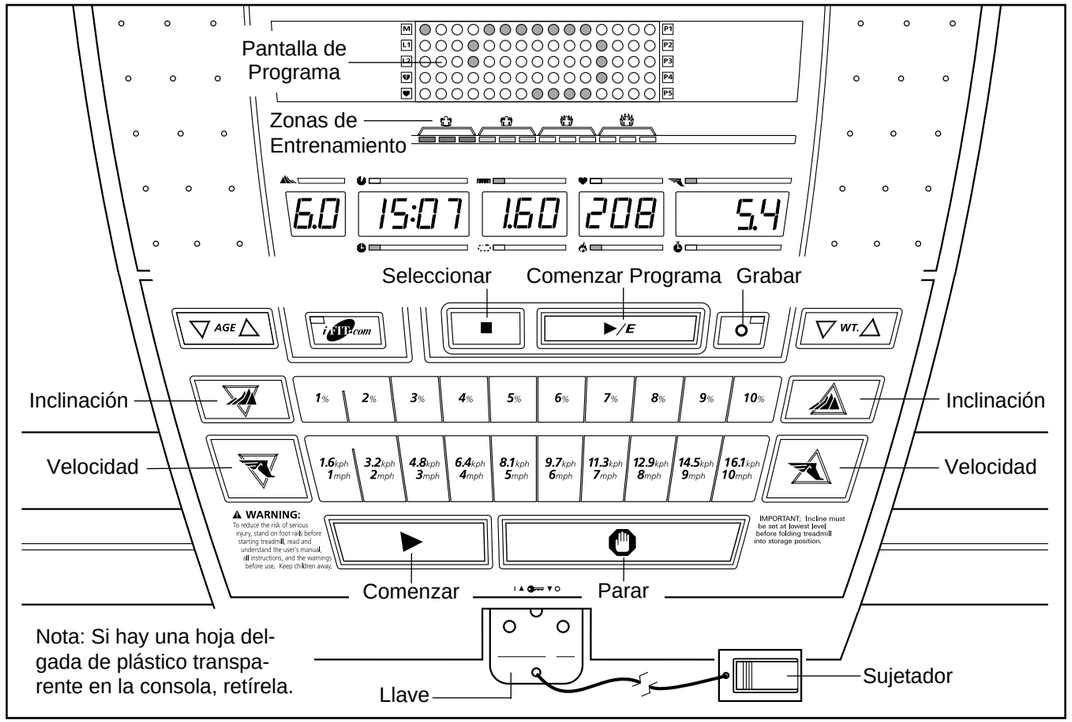

Para salirse de la función información, quite la llave de la consola.

## EL SENSOR DE PULSO OPCIONAL PARA EL PECHO

Un sensor de pulso opcional para el pecho agrega aún más características a la consola. El sensor de pulso para el pecho ofrece operación libre de manos y monitores continuos de su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. **Para comprar un sensor de pulso opcional para pecho, por favor de comunicarse con el establecimiento donde compró su caminadora.**








## CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la caminadora ofrece una variedad impresionante de características para ayudarle a obtener lo máximo de su ejercicio. Cuando la consola está en la función manual, la velocidad y la inclinación de la caminadora se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardiaco usando el sensor de pulso incorporado.

También se ofrecen cinco programas pre-programados. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la caminadora a medida que le guía a través de un entrenamiento efectivo. Las pesas de mano incluidas se pueden usar para también añadirle ejercicios para la parte superior del cuerpo a sus entrenamientos. Usted hasta puede crear sus propios entrenamientos hechos a su gusto y guardarlos en la memoria para uso futuro.

Además, la consola le ofrece un programa de prueba de bienestar físico (fitness test program) que mide su nivel de bienestar físico relativamente y un programa conducido por el pulso (pulse-driven program) que automáticamente ajusta la velocidad e inclinación de su caminadora para mantener su ritmo cardíaco cerca de un nivel como meta durante su entrenamiento. Nota: el programa de prueba de bienestar físico y el programa conducido por el pulso requieren el uso de un sensor de pulso para el pecho opcional (vea la página 24).
La consola también ofrece tecnología interactiva avanzada de iFit.com. La tecnología de iFit.com es como tener un entrenador personal en su propio hogar. Usando el cable de audio incluido, usted puede conectar la caminadora a su estéreo en casa, estéreo portátil, o computadora y tocar los programas de discos compactos especiales de iFit.com (los discos compactos están disponibles separadamente). Los programas de discos compactos de iFit.com automáticamente controlan la velocidad e inclinación de la caminadora mientras que un entrenador personal le guía por cada paso de su entrenamiento. Música de mucha energía le provee motivación adicional. Cada disco compacto ofrece dos programas diseñados por entrenadores personales certificados.

Además, usted puede conectar la caminadora a su Videograbadora y Televisión y tocar los programas de video de iFit.com (los video casetes están disponibles separadamente). Los programas de video ofrecen los mismos beneficios de los programas de disco compacto de iFit.com, pero añaden la emoción de entrenar con una clase y un instructor—la última tecnología en los clubs.

Con la caminadora conectada a su computadora, usted también puede ir a nuestra nueva página de Internet al www.iFit.com y acceder programas básicos, programas de audio, y programas de vídeo directamente del Internet.

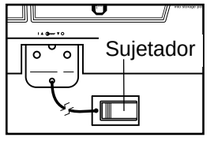
Para comprar los discos compactos de iFit.com, videocasetes de iFit.com, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora. Para información sobre otros accesorios opcionales, vea la página 24.

**⚠PRECAUCIÓN: Antes de manejar la consola, lea las siguientes precauciones.**

- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté encendiendo la caminadora.**
- **Use siempre el sujetador (vea el dibujo de abajo) mientras esté operando la caminadora.**
- **Ajuste la velocidad gradualmente para evitar brincos repentinos de velocidad.**
- **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.**
- **Si usted tiene problemas de corazón, o si es mayor de 60 años y ha estado inactivo, no use el programa conducido por el pulso. Si usted está tomando medicamento regularmente, consulte con su médico para saber si su medicamento le afectará su ritmo cardíaco de ejercicios.**
- **El usar las pesas de mano y no sostener las barandas puede peligrar su habilidad de mantener el balance. Las pesas de mano se deben usar solo por usuarios con experiencia.**
- **Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite derramar líquido en la consola y use solamente una botella de agua con tapón en el porta-botellas.**

## COMENZANDO

**1 Conecte el sujetador a la cintura de su ropa.**




Párese en los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Encuentre el sujetador conectado a la llave y deslícelo a la cintura de su ropa. A continuación, inserte la llave en la consola. **Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás hasta que la llave se salga de la consola. Si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.** Entonces, quite la llave de la consola.

**2 Enchufe el cable eléctrico.**

Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 8.

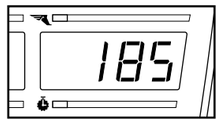
**3 Mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de prender.**

Localice el interruptor de prender/apagar en la caminadora cerca del cable eléctrico. Mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de prender.

**4 Inserte la llave completamente en la consola.**

Párese en los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Asegúrese de que el sujetador esté conectado seguramente a la cintura de su ropa. A continuación, inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas y varios indicadores se prenderán. Nota: Cuando se inserte la llave, el sistema de inclinación la caminadora puede calibrarse sola automáticamente—la caminadora subirá al nivel más alto de inclinación y entonces regresará al nivel más bajo de inclinación.

**5 Entre su peso.**




Aunque puede usar la consola sin entrar su peso, la consola contará las calorías que usted quema con más precisión si usted entra su peso. Para entrar su peso, presione cualquiera de los botones de WT. El ajuste de peso actual aparecerá en la pantalla de Velocidad/Paso. Presione los botones de WT otra vez para entrar su peso. Cuatro segundos después que los botones se presionen, el ajuste de peso desaparecerá de su pantalla. Su peso entonces se guardará en la memoria.

**Para usar la función manual de la consola,** siga los pasos que comienzan en la página 11. **Para usar un programa preajustado**, vea la página 12. **Para crear y usar un programa hecho a su medida,** vea las páginas 14 y 15. **Para usar el programa prueba de bienestar físico,** vea la página 16. **Para usar el programa conducido por el pulso,** vea la página 17. **Para usar un programa de disco compacto o video de iFit.com**, refiérase al la página 21. **Para usar un programa de iFit.com directamente de nuestra página de Internet,** vea la página 23.



## COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Nuestra página de Internet en www.iFit.com le permite acceder una selección grande de programas que controlan interactivamente su caminadora para ayudarle a lograr metas de ejercicio específicas. Además, usted puede jugar programas de audio y vídeo de iFit.com directamente del Internet.

Para usar los programas de nuestra página de Internet, la caminadora debe estar conectada a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 20. Además, usted tiene que tener el Internet conectado y un proveedor de servicios de Internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de Internet.

Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

**1 Inserte la llave completamente en la consola.**

Vea COMENZANDO en la página 10.

**2 Presione el botón de PROGRAMA.**

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará y el indicador M se encenderá. Para usar un programa de nuestra página de Internet, presione el Botón de iFit.com o presione el botón de selección repetidamente hasta que el indicador sobre el botón iFit.com se enciende.

**3 Vaya a su computadora y comience una conexión de Internet.**

**4 Comience a buscar en la Internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFit.com.**

**5 Siga los otros lazos (links) en nuestra página de Internet para seleccionar un programa.**

Lea y siga las instrucciones en la línea (on-line) para usar el programa.

**6 Siga las instrucciones en la línea (on-line) para comenzar el programa.**

Cuando comience el programa, comenzará una cuenta atrás en la pantalla.

**7 Regrese a la caminadora y párese en los rieles de soporte para los pies. Encuentre el sujetador pegado a la llave y deslice el sujetador a la cintura de su ropa.**

Cuando la cuenta atrás termine, el programa comenzará y la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas, párese en la banda para caminar, y comience a caminar. Durante el programa, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la caminadora está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y prepárese para que la velocidad e/o inclinación cambie.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, **cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Para parar la banda para caminar en cualquier momento, presione el botón de PARAR en la consola. La pantalla de Tiempo comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Empezar Programa o el botón de Velocidad △ en la consola. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Cuando se complete el programa, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Tiempo comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa presione el botón de Parar y vaya al paso 5.

**Nota: Si la velocidad o inclinación de la caminadora no cambia cuando el “pío” se escuche, asegúrese que el indicador de iFit.com esté prendido y que la pantalla de Tiempo no se esté prendiendo y apagando intermitentemente. Además, asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectado, que esté enchufado completamente, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.**

**8 Siga su progreso con la pista LED y las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 11.

velocidad e/o inclinación de la caminadora está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios de velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación pueden cambiar antes que el entrenador personal describa el cambio.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, **cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o vídeo.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. La pantalla de Tiempo comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Empezar o el botón de Velocidad △ otra vez. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o vídeo.** El programa también se puede parar presionando el botón de Parar en su tocador de disco compacto o videograbadora.

Cuando el programa de disco compacto o vídeo se complete, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Tiempo comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa de disco compacto o vídeo, presione el botón de Comenzar/Parar o quite la llave y valla al paso 1 en la página 15.

**Nota: Si la velocidad o inclinación de la caminadora no cambia cuando se oye el “pío”:**

- **asegúrese que el indicador de iFit.com esté prendido que la pantalla de Tiempo no esté prendiéndose y apagándose intermitentemente. Si la pantalla de Tiempo está prendiéndose y apagándose intermitentemente, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ en la consola.**
- **ajuste el volumen de su tocador de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa.**
- **asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada, que esté completamente enchufado, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.**
- **si está usando un tocador de disco compacto portátil y el disco compacto se salta, coloque el tocador del disco compacto en el piso o otra superficie plana en vez de la consola.**

**5 Siga su progreso con la pista LED y las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 11.

**6 Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 12.

**7 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.**

Párese en los rieles de soporte para los pies y asegúrese que la inclinación esté al 1%. **La inclinación tiene que estar al 1% cuando la caminadora se suba a la posición de almacenamiento.** A continuación quite la llave de la consola y póngala en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen prendidos después que la llave se quite, la consola está en la función "demo." Refiérase a la página 24 y apague la función "demo."**

Cuando termine de usar la caminadora, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar y desenchufe el cable eléctrico.

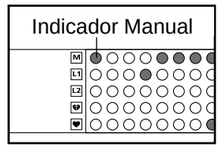


## COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

**1 Inserte la llave completamente en la consola.**

Vea COMENZANDO en al página 10.

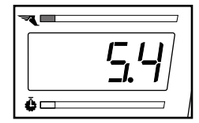
**2 Seleccione la función manual.**




Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará y el indicador M se encenderá. Si un programa se ha seleccionado, presione el botón de Programa repetidamente para seleccionar la función manual.

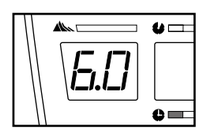
**3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ para comenzar la banda para caminar.**

Por un momento después que el botón se haya presionado, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Sostenga las barandas y cuidadosamente comience a caminar. Mientras que usted hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones de Velocidad (△ ▽). Cada vez que el botón se presione, el ajuste de velocidad cambiará por 0.1 mph; si un botón se mantiene presionado, el ajuste de velocidad cambiará en aumentos de 0.5mph. Para cambiar el ajuste de velocidad rápido, presione los botónes de velocidad de 1.6 kph y 3.2 kph. El alcance de velocidad es 0.5 mph a 10 mph.



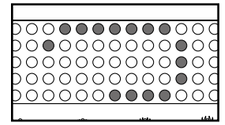

Para parar la banda para caminar, presione el botón de Parar. La pantalla de Tiempo comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente con constancia. Para volver a comenzar la banda, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △.

**4 Cambie la inclinación de la caminadora como se desea.**

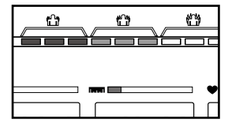



Para cambiar la inclinación de la caminadora, presione los botones de Inclinación. Cada vez que uno de los botones se presione, la inclinación cambiará por 0.5%. Para cambiar la inclinación rápido, presione los botónes de inclinación 1% y 2%. El alcance de la inclinación es 1% a 10%. Nota: Después que los botones se presionen, puede tomar un momento para que la caminadora alcance el ajuste de inclinación deseado.

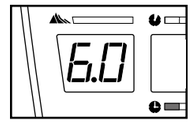
**5 Siga su progreso con la pista LED y las pantallas.**



**La Pista LED**—Cuando la función manual o un programa de iFit.com se selecciona, la pantalla del programa mostrará un a pista LED representando 1/4 de milla. A medida que usted hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista se prenderán en secuencia hasta que halla completado 1/4 de milla. Entonces una nueva vuelta comenzará.



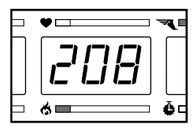
**La pantalla de Zona de Entrenamiento—**A medida que usted hace ejercicio, la pantalla de Zona de Entrenamiento mostrará el nivel aproximado de su ejercicio. Por ejemplo, si cuatro a seis indicadores en la pantalla están prendidos, su nivel de intensidad es ideal para quemar grasa.




**Pantalla de Inclinación—** Esta pantalla muestra el nivel de inclinación de la caminadora.

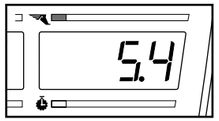
**Pantalla de Tiempo—** Cuando se seleccione la función manual o un programa de iFit.com, esta pantalla muestra el tiempo transcurrido. Cuando se selecciona un programa diferente, esta pantalla muestra ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo que queda en el segmento actual del programa. La pantalla alternará entre un número y otro cada siete segundos.

**Pantalla de Distancia/ Vueltas—**Esta pantalla muestra la distancia que usted ha caminado y el número de 1/4 de vueltas que usted ha completado. La pantalla alternará entre un número y otro cada siete segundos.

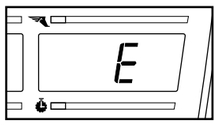



**Pantalla de Ritmo Cardíaco/Calorías—** Cuando usted no esté usando el sensor de pulso del manubrio, esta pantalla mostrará el número aproximado de *calorías* que usted ha quemado. Cuando usted esté usando el sensor de pulso del manubrio, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco (vea el paso 6).

**Pantalla de Velocidad/Paso**—Esta pantalla muestra la velocidad de la banda para caminar y su paso actual (el Paso se mide en *minutos por milla*). La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos.



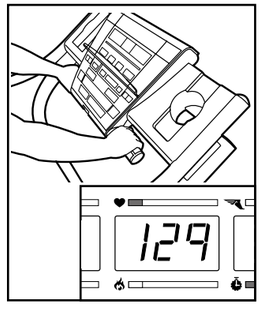

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y distancia en millas o kilómetros. Para determinar cual unidad de medida se selecciona, sostenga hacia abajo el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Una “E” para millas (Inglesas) o una “M” para kilómetros (métricos) aparecerá en la pantalla de Velocidad/Paso. Presione el botón de Velocidad △ para cambiar la unidad de medida. Nota: Para simplicidad, todas las instrucciones en este manual se refieren a millas.




Para reajustar las pantallas, presione el botón de Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

**6 Mida su ritmo cardiaco, si lo desea.**

Para medir su ritmo cardíaco, **Párese en los rieles para los pies** y coloque sus manos en los contactos de metal en la barra de pulso. Sus palmas deben estar descansando en los contactos superiores, y sus dedos deben estar tocando los contactos inferiores—**evite mover sus manos.** Cuando el pulso se ha detectado, el indicador del Ritmo Cardíaco prenderá y apagará intermitentemente con **constancia** y tres guiones (– – –) aparecerán en la pantalla del Ritmo Cardíaco/Calorías, y entonces su pulso se mostrará. **Para la lectura de frecuencia cardiaca más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos.**




**7 Cuando usted termine de hacer sus ejercicios, detenga la banda para caminar y quite la llave.**

Párese en los rieles para los pies, presione el botón de Parar, y ajuste la inclinación de la caminadora a 1%. La inclinación tiene que estar en 1% cuando la caminadora se levante a la posición de almacenamiento o la caminadora se dañará. A continuación, quite la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas y indicadores en la consola se mantienen prendidos después que se quite la llave, la consola está en la función “demo.” Refiérase a la página 24 para apagar la función demo.**

Cuando usted ha terminado de usar la caminadora, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar.

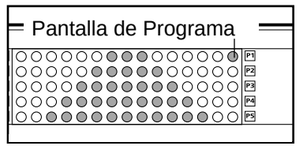
## COMO USAR PROGRAMAS PREAJUSTADOS

**1 Inserte la llave completamente en la consola.**

Vea COMENZANDO en la página 10.

**2 Seleccione uno de los cinco programas preajustados.**

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y el indicador M se prenderá. Para seleccionar uno de los programas preajustados, presione el botón Seleccione repetidamente hasta que el indicador P1, P2, P3, P4, P5 se prenda.




Cuando usted ha seleccionado un programa preajustado, la pantalla del programa mostrará un diagrama simplificado del programa que usted ha seleccionado. Por ejemplo, el diagrama arriba muestra que la intensidad del programa seleccionado aumentará gradualmente durante la última mitad. La pantalla de Tiempo mostrará cuanto tiempo el programa durará.

**3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ para comenzar el programa.**

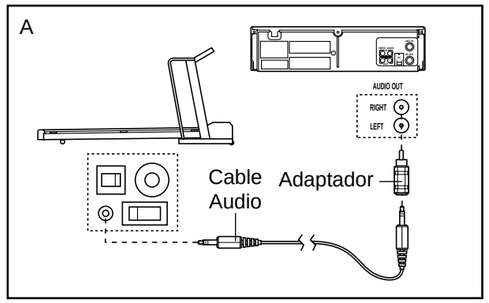
Un momento después que el botón se presione, la caminadora automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.



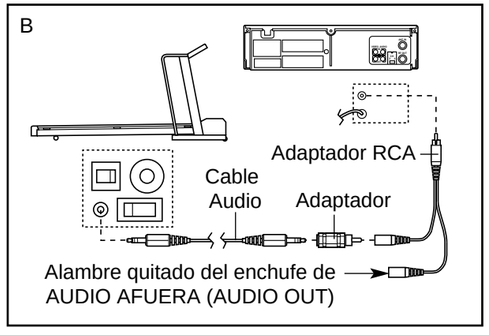
## COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

**Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de AUDIO AFUERA (AUDIO OUT), vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de AUDIO OUT se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA en la página 20.**

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro lado del cable en el adaptador incluido. Enchufe el adaptador en el enchufe de AUDIO OUT en su videograbadora.




B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador incluido. Enchufe el adaptador en un adaptador RCA (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de AUDIO OUT en su VIDEOGRABADORA y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador RCA. Enchufe el adaptador RCA en el enchufe de AUDIO OUT en su VIDEOGRABADORA.




## COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO Y VIDEO DE IFIT.COM

Para usar los discos compactos y videocasetes de iFit.com, la caminadora debe estar conectada a su tocadora portátil de discos compactos, estéreo portátil, estéreo en casa, computadora con tocador de discos compactos, o videograbadora. Vea COMO CONECTAR LA COMPUTADORA SU TOCADOR DE DISCOS COMPACTOS, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA en la página 19. **Nota: Para comprar los discos compactos de iFit.com o para comprar videocasetes de iFit.com, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora.**

**1 Inserte la llave completamente en la consola.**

Vea COMENZANDO en la página 10.

**2 Seleccione la función iFit.com.**

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y el indicador M se prenderá. Para usar un programa de CD o vídeo de iFit.com, presione el botón de iFit.com o presione el botón de Seleccionar repetidamente hasta que el indicador en el botón de iFit.com se prenda.

**3 Inserte el disco compacto o videocasete de iFit.com.**

Si usted está usando un disco compacto de iFit.com, inserte el disco compacto en su tocador de disco compacto. Si usted está usando un videocasete de iFit.com, inserte un videocasete en su VIDEOGRABADORA.

**4 Presione el botón de ANDAR (PLAY) en su tocador de disco compacto o videograbadora.**

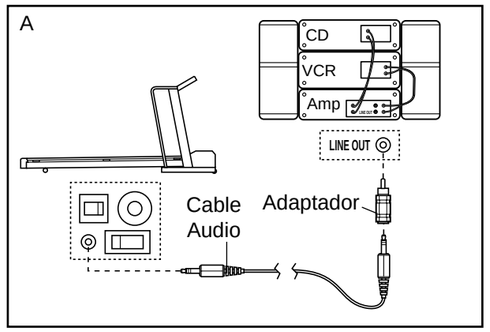
Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador. Nota: Si la pantalla de Tiempo se está prendiendo y apagando intermitentemente, presione el botón de Comenzar del botón de Velocidad △ de la consola. La caminadora no responderá al programa de disco compacto o vídeo mientras que la pantalla de Tiempo se esté prendiendo y apagando intermitentemente.

Durante el programa de disco compacto o vídeo, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la

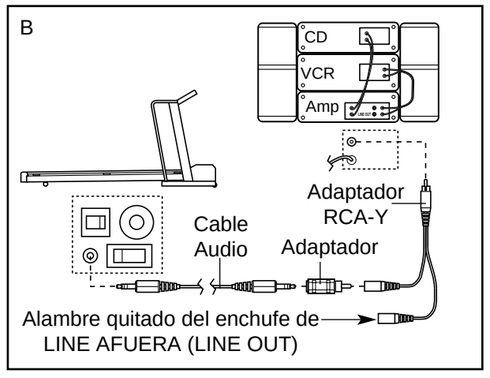
## COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

**Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de LÍNEA AFUERA (LINE OUT) sin usar, vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de LINE OUT se está usando, vea la instrucción B.**

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador incluido. Enchufe el adaptador en el enchufe de LINE OUT en su estéreo.



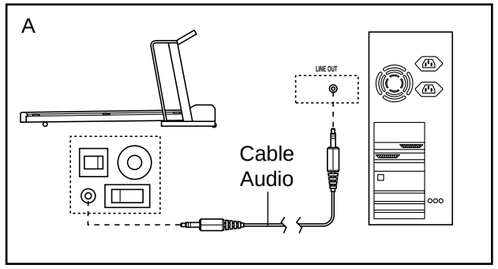

B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador incluido. Enchufe el adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en el enchufado en el enchufe de LINE OUT en su estéreo y enchufe el alambre al lado no usado del adaptador RCA-Y. Enchufe el adaptador RCA en el enchufe de LINE OUT en su estéreo.



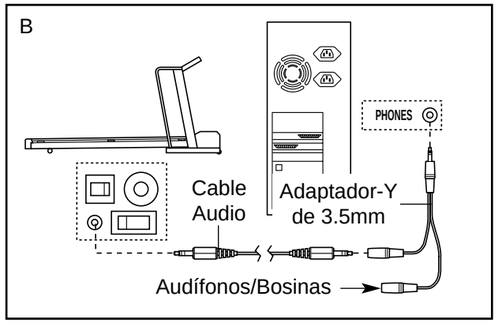

## COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

**Nota: Si su computadora tiene un enchufe de LÍNEA AFUERA (LINE OUT) de 3.5mm, vea la instrucción A. Sí su computadora solo tiene un enchufe de AUDIFONO (PHONES), vea la instrucción B.**

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de LINE OUT en su computadora.

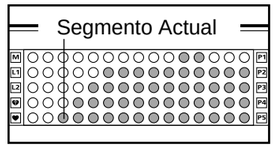



B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en un adaptador-Y de 3.5mm (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). Enchufe el adaptador-Y en los enchufe de PHONES en su computadora. Enchufe sus audífonos o bocinas en el otro lado del adaptador-Y.






Cada programa está dividido en varios segmentos de tiempo de diferentes duraciones. La pantalla de Tiempo muestra ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo en el segmento actual del programa. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la pantalla del programa. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la pantalla del programa.) Los ajustes de los siguientes doce segmentos se mostrarán en las doce columnas a la derecha.




Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas columnas del Segmento Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente, una serie de tonos sonarán, y *todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda*. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual y la caminadora se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento.

El programa continuará de esta manera hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna del Segmento Actual y no quede tiempo en la pantalla de Tiempo. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Nota: Cada vez que un segmento se termine y los ajustes de velocidad se muevan una columna a la izquierda, *si todos los indicadores en la columna del Segmento Actual están prendidos, los ajustes de velocidad se moverán hacia abajo para que solos los indicadores más altos en las columnas aparezcan en la pantalla del programa*. Cuando los ajustes de velocidad se muevan a la izquierda otra vez y no todos los indicadores en la columna del Segmento Actual están prendidos, los ajustes de velocidad se moverán hacia arriba de nuevo.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar los ajustes manualmente presionando los botones de Velocidad e Inclinación en la consola. Cada cuantos segundos uno de los botones de Velocidad se presionan, un indicador adicional se prenderá o obscurecerá en la columna del Segmento Actual. Si alguna de las columnas a la derecha de la columna del Segmento Actual tiene el mismo número de indicadores prendidos que la columna del Segmento Actual, un indicador adicional se puede prender o obscurecer en estas columnas también. Nota: Si usted ajusta *manualmente* el ajuste de velocidad para que todos los indicadores en el Segmento Actual estén prendidos, los ajustes de velocidad en la pantalla de programa *no se* moverán hacia abajo como se describe arriba. **Nota: Si usted manualmente anula el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual, cuando el segmento termine la caminadora automáticamente se ajustará a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el programa, presione el botón de Parar. La pantalla de Tiempo comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △. Para terminar el programa, presione el botón de Parar, quite la llave, y entonces vuélvala a insertar.

**4 Siga su progreso con las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 11.

**5 Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 12.

**6 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.**

Párese en los rieles de soporte para los pies y asegúrese que la inclinación esté al 1%. **La inclinación tiene que estar al 1% cuando la caminadora se suba a la posición de almacenamiento.** A continuación quite la llave de la consola y póngala en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen prendidos después que la llave se quite, la consola está en la función "demo". Refiérase a la página 24 y apague la función "demo".**

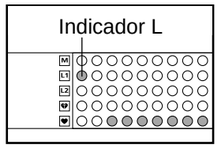
Cuando termine de usar la caminadora, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar y desenchufe el cable eléctrico.

## COMO CREAR PROGRAMAS HECHO A SU MEDIDA

**1 Inserte la llave completamente en la consola.**

Vea COMENZANDO en la página 10.

**2 Seleccione uno de los programas hecho a su medida.**



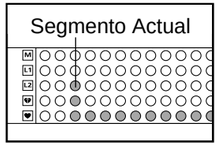

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y el indicador M se prenderá. Para seleccionar uno de los programas hechos a su medida, presione el botón Seleccione repetidamente hasta que el indicador L1 o L2 se prendan.

**3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ para comenzar la banda para caminar.**

Por un momento después que el botón se haya presionado, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

**4 Presione el botón de Grabar y programe los ajustes de velocidad e inclinación deseados.**

Cuando se presiona el botón de Grabar, el indicador en el botón se prenderá. **Los ajustes de velocidad e inclinación se pueden programar solo cuando el indicador en el botón está prendido.** Nota: Cuando el indicador en el botón Grabar se prenda, la pantalla de Tiempo mostrará el tiempo transcurrido en vez del tiempo que queda en el programa.




Refiérase a la pantalla de programa. Cada programa hecho a su medida está dividido en segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación se puede programar para cada segmento. El ajuste de velocidad del primer segmento se muestra en la columna de Segmento Actual de la pantalla de programa. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la pantalla de programa.) Para programar los ajustes de velocidad e inclinación para el primer segmento, simplemente ajuste la velocidad e inclinación de la caminadora a los niveles deseados con los botones de Velocidad e Inclinación. Cada cuantos segundos uno de los botones de Velocidad se presionan, un indicador adicional se prenderá o obscurecerá en la columna de Segmento Actual.

Cuando el primer segmento del programa se completa, el ajuste actual de velocidad y el ajuste actual de inclinación se guardará en la memoria. Todas las columnas de la pantalla de programa entonces se moverán una posición hacia la izquierda, y el ajuste de velocidad del segundo segmento se mostrará en la columna que se prende y apaga de Segmento Actual. Programe los ajustes de velocidad e inclinación por el segundo segmento como se describe arriba.

Repita este proceso hasta que usted haya programado los ajustes de velocidad e inclinación para todos los segmentos deseados—programas hechos a su medida pueden tener de uno a cuarenta segmentos.

Para parar el programa momentariamente, presione el botón de Parar. Todas las pantallas se pausarán y la pantalla de Tiempo comenzará a prenderse y apagarse. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar △.

**5 Presione el botón de Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.**

Cuando usted haya programado ajustes de velocidad e inclinación por cuantos segmentos quiera, presione el botón de Parar, quite la llave, y entonces vuelva a insertar la llave. Los ajustes de velocidad e inclinación que usted programó y el número de segmentos se guardarán en la memoria. Para usar el programa, vea COMO USAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA en la página 15.

**6 Quite la llave.**

Párese en los rieles de soporte para los pies y asegúrese que la inclinación esté al 1%. **La inclinación tiene que estar al 1% cuando la caminadora se suba a la posición de almacenamiento.** A continuación quite la llave de la consola y póngala en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen prendidos después que la llave se quite, la consola está en la función "demo". Refiérase a la página 24 y apague la función "demo".**

Cuando termine de usar la caminadora, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar y desenchufe el cable eléctrico.



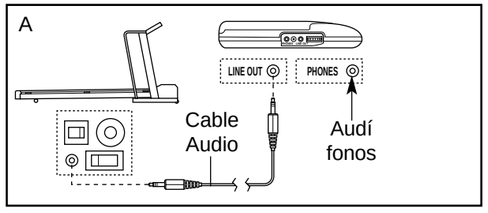
## COMO CONECTAR LA CAMINADORA A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA

**Para usar los discos compactos iFit.com**, la caminadora debe estar conectada a su tocador de disco compacto, estéreo portable, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 19 y 20 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. **Para usar los videocasetes de iFit.com**, la caminadora debe estar conectada a su videograbadora. Vea la página 21 para leer las instrucciones de como conectar este aparato. **Para usar los programas de iFit.com directamente de nuestra página de Internet**, la caminadora debe estar conectada a su computadora en casa. Vea la página 20 para las instrucciones de conectar.

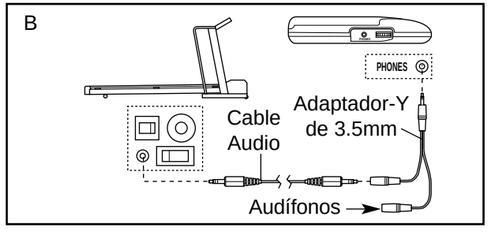
### COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO

**Nota: Si su tocador de disco compacto tiene una LÍNEA AFUERA (LINE OUT) y enchufes para AUDÍFONOS (PHONES), vea la instrucción A abajo. Si su tocador de disco compacto tiene solo un enchufe, vea la instrucción B.**

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de LINE OUT en su tocador de disco compacto. Enchufe sus audífonos en el enchufe de PHONES.



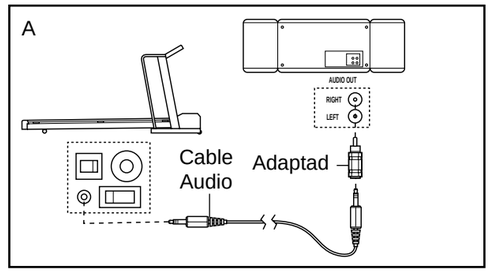

B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en un adaptador-Y de 3.5mm (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de PHONES en su disco compacto. Enchufe sus audífonos en el otro lado del adaptador-Y.



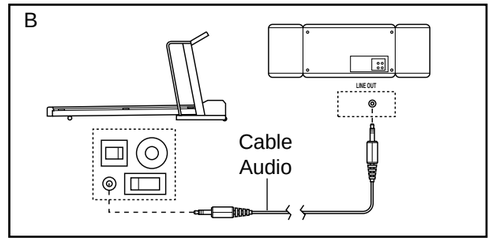

### COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

**Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de AUDIO AFUERA (AUDIO OUT) tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de LÍNEA AFUERA (LINE OUT) de 3.5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de AUDÍFONOS (PHONES), vea la instrucción C.**

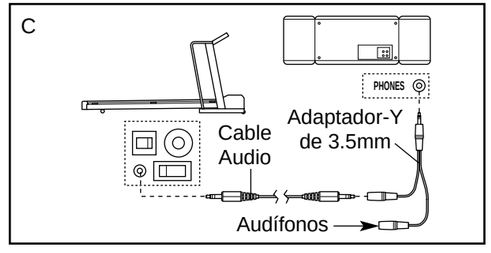
A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador incluido. Enchufe el adaptador en el enchufe de AUDIO OUT en su estéreo.




B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de LINE OUT en su estéreo.



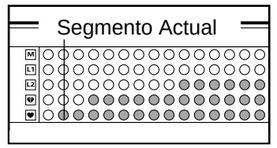

C. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la caminadora cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en un adaptador-Y de 3.5mm (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de PHONES en su estéreo. Enchufe sus audífonos en el otro lado del adaptador-Y.



**5 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ para comenzar el programa.**

Un momento después que el botón se presione, la caminadora automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en varios segmentos de tiempo de diferentes duraciones. La pantalla de Tiempo muestra ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo en el segmento actual del programa. Un ajuste de ritmo cardíaco como meta se programa para cada segmento. El ajuste de ritmo cardíaco para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la pantalla del programa. Los ajustes del ritmo cardíaco de los siguientes doce segmentos se mostrarán en las doce columnas a la derecha.




Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas columnas del Segmento Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente, una serie de tonos sonarán, y *todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda*. El ajuste del ritmo cardíaco para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual. A medida que usted hace ejercicios, la velocidad e/o inclinación de la caminadora automáticamente cambiará como sea necesario para mantener su ritmo cardíaco cerca del ajuste de ritmo cardíaco como meta.

El programa continuará hasta que no quede tiempo en la pantalla de Tiempo. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede ajustar el ajuste con los botones de Velocidad o Inclinación. Sin embargo si usted *disminuye* la velocidad, la inclinación automáticamente *aumentará*; si usted *aumenta* la velocidad, la inclinación automáticamente *disminuirá*. Si usted *aumenta* la inclinación, la velocidad *disminuirá*; si usted *disminuye* la inclinación, la velocidad *aumentará*. *La caminadora siempre tratará de mantener su ritmo cardíaco cerca del ajuste de ritmo cardíaco para el segmento actual.* Nota: Cuando la inclinación alcanza el ajuste más bajo, la velocidad no se puede aumentar más. Cuando la inclinación alcanza el ajuste más alto, la velocidad no se puede disminuir más.

Si su ritmo cardíaco no se detecta durante el programa, la velocidad e inclinación de la caminadora puede automáticamente disminuir hasta que su ritmo cardíaco se detecte. Si esto ocurre, refiérase a las instrucciones incluidas con el sensor de pulso opcional.

Para parar el programa temporalmente, presione el botón de Parar. La pantalla de Tiempo comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △. Para terminar el programa, presione el botón de Parar, quite la llave, y entonces vuelva a insertarla.

**6 Siga su progreso con las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 11.

**7 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.**

Párese en los rieles de soporte para los pies y asegúrese que la inclinación esté al 1%. **La inclinación tiene que estar al 1% cuando la caminadora se suba a la posición de almacenamiento.** A continuación quite la llave de la consola y póngala en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen prendidos después que la llave se quite, la consola está en la función "demo." Refiérase a la página 24 y apague la función "demo."**

Cuando termine de usar la caminadora, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar y desenchufe el cable eléctrico.



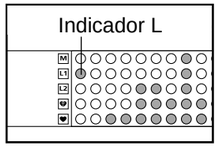
## COMO USAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA

**1 Inserte la llave completamente en la consola.**

Vea COMENZANDO en la página 10.

**2 Seleccione uno de los programas hecho a su medida.**

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y el indicador M se prenderá. Para seleccionar uno de los programas hecho a su medida, presione el botón Selección repetidamente hasta que el indicador L1 o L2 se prenda.

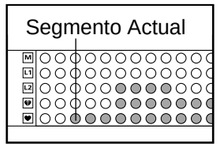



Cuando un programa hecho a su medida se seleccione, el pantalla del programa mostrará un diagrama simplificado del programa. La pantalla de Tiempo mostrará cuanto tiempo el programa durará.

**3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ para comenzar el programa.**

Un momento después que el botón se presione, la caminadora automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en varios segmentos de un minuto. La pantalla de Tiempo muestra ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo en el segmento actual del programa. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la pantalla del programa. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la pantalla del programa.) Los ajustes de los siguientes doce segmentos se mostrarán en las doce columnas a la derecha.




Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas columnas del Segmento Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente, una serie de tonos sonarán, y *todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda*. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual y la caminadora se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación que usted programó previamente.

El programa continuará de esta manera hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna del Segmento Actual y no quede tiempo en la pantalla de Tiempo. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Nota: Si el programa es muy fácil o muy difícil, el ajuste de velocidad o inclinación del segmento actual se puede ajustar con los botones de Velocidad o Inclinación. Los ajustes no se guardarán en la memoria. **Para reprogramar** el ajuste de velocidad o inclinación del segmento actual, presione el botón de Grabar. El indicador en el botón se prenderá. **Los ajustes de velocidad e inclinación se pueden programar solo cuando el indicador está prendido.** (Note: Cuando el indicador en el botón de Grabar se prenda, la pantalla de Tiempo mostrará el tiempo transcurrido en vez del tiempo que queda en el programa.) Ajuste la velocidad o inclinación del segmento actual con los botones de Velocidad o Inclinación. Después que se complete el segmento, presione el botón de Grabar otra vez. El nuevo ajuste entonces se guardará en la memoria.

Para parar el programa temporalmente, presione el botón de Parar. Todas las pantallas harán pausa y la pantalla de Tiempo comenzará la señal intermitente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △. Para terminar el programa, presione el botón de Parar, quite la llave, y entonces vuélvala a insertar.

**4 Siga su progreso con las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 11.

**5 Cuando el programa se ha completado, quite la llave.**

Párese en los rieles de soporte para los pies y asegúrese que la inclinación esté al 1%. **La inclinación tiene que estar al 1% cuando la caminadora se suba a la posición de almacenamiento.** A continuación quite la llave de la consola y póngala en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen prendidos después que la llave se quite, la consola está en la función "demo." Refiérase a la página 24 y apague la función "demo."**

Cuando usted ha terminado de usar la caminadora, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar.

## COMO USAR EL PROGRAMA DE PRUEBA DE BIENESTAR FÍSICO

El programa de prueba de bienestar físico está diseñado para medir su nivel relativo de bienestar físico. Para los mejores resultados, la prueba de bienestar físico se debe usar en un tiempo cuando su nivel de energía sea alto: el programa de prueba de bienestar físico no se debe usar si usted ya ha hecho ejercicios durante el día. **Nota: Usted debe usar el sensor de pulso para el pecho opcional para usar el programa de prueba de bienestar físico (vea la página 24).**

Siga los pasos de abajo para usar el programa de prueba de bienestar físico.

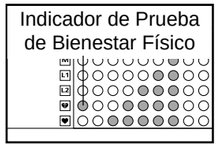
**1 Póngase el sensor de pulso para el pecho.**

Refiérase a las instrucciones incluidas con el sensor de pulso para el pecho para ponerse el sensor de pulso para el pecho. Nota: El programa de prueba de bienestar físico automáticamente parará si su ritmo cardíaco no se detecta 4 minutos después que el programa haya comenzado.

**2 Inserte la llave completamente en la consola.**

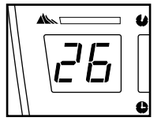
Vea COMENZANDO en la página 10.

**3 Seleccione el programa de prueba de bienestar físico.**




Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y el indicador M se prenderá. Para seleccionar el programa de prueba de bienestar físico, presione el botón de Seleccionar repetidamente hasta que el indicador de corazón con la letra T se prenda. Cuando usted seleccione el programa de prueba de bienestar físico, la pantalla mostrará un diagrama simplificado del programa.

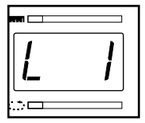
**4 Entre su edad.**




Cuando el programa de prueba de bienestar físico se seleccione, un ajuste de edad encenderá la señal intermitente en la pantalla de Inclinación y las letras AGE aparecerán en la pantalla de Tiempo. Usted tiene que entrar su edad para usar el programa de prueba de bienestar físico. Si usted ya ha entrado su edad, siga al paso 5. Si usted no ha entrado su edad, presione los botones de AGE para entrar su edad. Cuatro segundos después que los botones se presionen, los ajustes de edad se desaparecerán de la pantalla. Su edad entonces se guardará en la memoria.

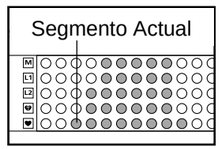


**5 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad 𝕊 para comenzar el programa.**

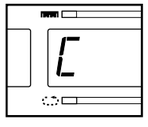



Cuando los botón se presione, la pantalla de Distancia/Vueltas mostrará una “L1” (nivel 1), indicando que el primer segmento de cuatro minutos del programa de prueba de bienestar ha comenzado. La inclinación de la caminadora automáticamente se ajustará a 3% y la banda para caminar comenzará a moverse a 1.5mph.

El programa de prueba de bienestar físico consiste de siete segmentos de 4 segundos y lo sigue un segmento de 2 minutos de enfriamiento. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la pantalla del programa. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la pantalla del programa.) Los ajustes de los siete segmentos que restan se mostrarán en las siete columnas a la derecha.

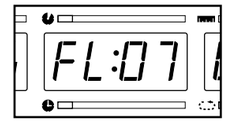



Cuando el primer segmento de 4 minutos del programa de prueba de bienestar físico se complete, todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda y la pantalla de Distancia/Vueltas mostrará una “L2”. Indicando que el segundo segmento de 4 minutos ha comenzado. La inclinación entonces se ajustará a 4% y la velocidad aumentará a 2.5 mph. Cuando el segundo segmento de 4 minutos se termine, los ajustes de velocidad otra vez se moverán a la izquierda una columna y la pantalla de Distancia/Vueltas mostrará una “L3”. La inclinación se mantendrá igual, pero la velocidad aumentará a 3.3 mph. Al comienzo de cada segmento de cuatro minutos, la velocidad e/o inclinación de la caminadora automáticamente aumentará. El programa de prueba de bienestar físico continuará así hasta que su ritmo cardíaco alcance 70% de su estimado ritmo cardíaco máximo, y el segmento de 4 minutos actual se termine. El programa de prueba de bienestar físico entonces se terminará, no importando cuantos segmentos falten.




Cuando el programa de prueba de bienestar físico se termine, la letra “C” aparecerá en la pantalla de Distancia/Vueltas, indicando que el segmento de 2 minutos de enfriamiento ha comenzado. La inclinación entonces se ajustará a 1% y la velocidad disminuirá a 1.2 mph.

Cuando el segmento de enfriamiento se termine, la banda para caminar se detendrá hasta parar. Después que se termine, su nivel de bienestar físico se mostrará en la pantalla de Tiempo. Hay 10 niveles de bienestar físico el nivel de bienestar 10 “L10” es el más alto. Recuerde, el programa de prueba de bienestar físico está hecho solo para indicar su nivel relativo de bienestar físico.




Nota: Los botones de Velocidad e Inclinación no funcionan mientras que el programa de prueba de bienestar físico se seleccione. Si su pulso no se detecta durante el programa, las letras “PLS” mostrarán las señal intermitente en la pantalla de Ritmo Cardiaco/Calorías. Si su pulso no se detecta durante los últimos 30 segundos de cualquier segmento de 4 minutos (después de 4 minutos, después de 8 minutos, etc.). El programa de prueba de bienestar físico terminará y la pantalla de Tiempo mostrará un nivel de 0 (FL0).

El programa de prueba de bienestar físico no se puede parar temporalmente y entonces volverlo a comenzar. Sin embargo, el programa se puede parar en cualquier momento presionando el botón parar. La pantalla de Tiempo entonces mostrará un nivel de bienestar físico estimado.

**6 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.**

Párese en los rieles de soporte para los pies y asegúrese que la inclinación esté al 1%. **La inclinación tiene que estar al 1% cuando la caminadora se suba a la posición de almacenamiento.** A continuación quite la llave de la consola y póngala en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen prendidos después que la llave se quite, la consola está en la función "demo". Refiérase a la página 24 y apague la función "demo."**

Cuando termine de usar la caminadora, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar y desenchufe el cable eléctrico.

## COMO USAR EL PROGRAMA CONDUCIDO POR EL PULSO

El programa conducido por el pulso ajusta la velocidad e inclinación de la caminadora automáticamente para mantener su ritmo cardíaco cerca del nivel como meta durante su entrenamiento. **Nota: Tiene que ponerse el sensor de pulso para el pecho opcional para usar el programa conducido por el pulso (vea la página 24).**

El programa conducido por el pulso ajusta la velocidad e inclinación de la caminadora automáticamente para mantener su ritmo cardíaco cerca del nivel como meta durante su entrenamiento. **Nota: Tiene que ponerse el sensor de pulso para el pecho opcional para usar el programa conducido por el pulso (vea la página 24).** Siga los pasos abajo para usar el programa conducido por el pulso.

**⚠PRECAUCIÓN: Si usted tiene problemas de corazón, o si es mayor de 60 años y ha estado inactivo, no use el programa conducido por el pulso. Si usted está tomando medicamento regularmente, consulte con su médico para saber si su medicamento le afectará su ritmo cardíaco de ejercicios.**

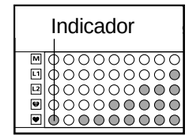
**1 Póngase el sensor de pulso para el pecho.**

Refiérase a las instrucciones incluidas con el sensor de pulso para el pecho para ponerse el sensor de pulso para el pecho.

**2 Inserte la llave completamente en la consola.**

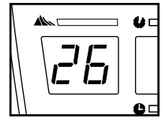
Vea COMENZANDO en la página 10.

**3 Seleccione el programa conducido por el pulso.**



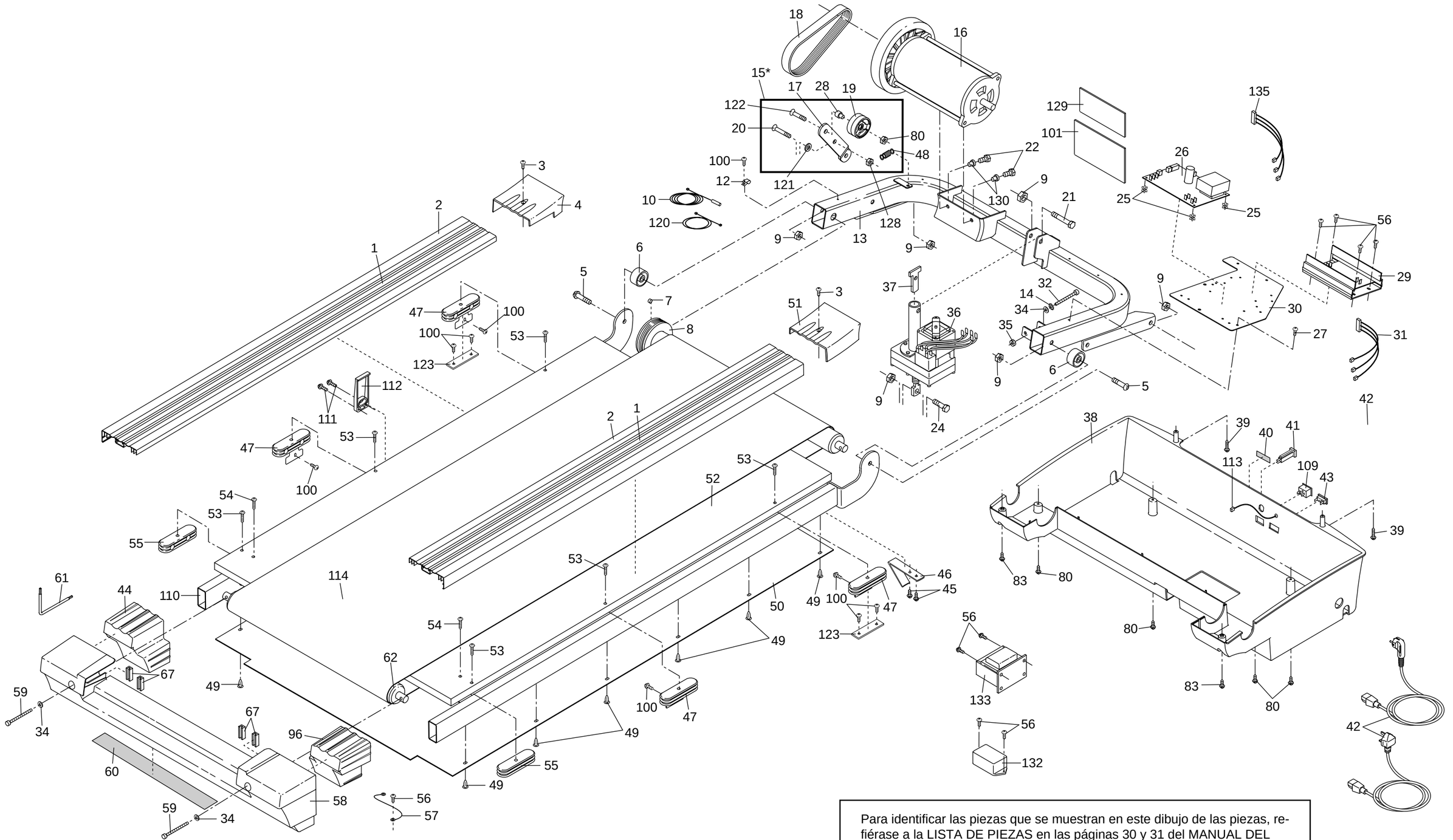

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y el indicador M se prenderá. Para seleccionar el programa conducido por el pulso, presione el botón de Seleccionar repetidamente hasta que el indicador de Corazón se prenda. Cuando el programa conducido por el pulso se seleccione, la pantalla del programa mostrará un diagrama simplificado del programa.

**4 Entre su edad.**




Cuando el programa de prueba de bienestar físico se seleccione, un ajuste de edad encenderá la señal intermitente en la pantalla de Inclinación y las letras AGE aparecerán en la pantalla de Tiempo. Usted tiene que entrar su edad para usar el programa de prueba de bienestar físico. Si usted ya ha entrado su edad, siga al paso 5. Si usted no ha entrado su edad, presione los botones de AGE. Cuatro segundos después que los botones se presionen, los ajustes de edad se desaparecerán de la pantalla. Su edad entonces se guardará en la memoria.

# DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo NETL15900 R0800A




Para identificar las piezas que se muestran en este dibujo de las piezas, refiérase a la LISTA DE PIEZAS en las páginas 30 y 31 del MANUAL DEL USUARIO.

# DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo NETL15900 R0800A